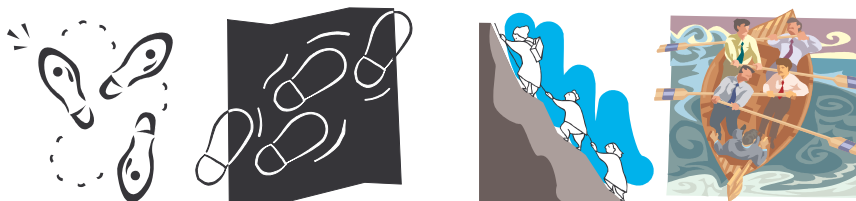


# Allers ~ Retours

Journal produit par et pour les adhérents de l'A.C.N.V.

Mai 2007 – N° 6

EDITION A PERIODICITE VARIABLE



*Voici votre nouveau numéro d'Allers-Retours. Sous la rubrique « pas à pas » vous retrouverez au fil des parutions vos récits d'expériences personnelles, les travaux plutôt collectifs sont présentés sous la rubrique « projet d'équipe ». Nous renouvelons notre appel aux adhérents pour que vous nous fassiez parvenir vos textes, en prose ou en vers, témoignages de votre vie en relation avec la CNV, de vos attentes par rapport à l'association. Merci de vos envois rapides.. Ces textes sont reçus au format word par courriel ou à défaut par courrier postal, voici les adresses :*

**philippe.champion@free.fr** ou à **Philippe Champion** - 3 rue du Mont 76000 Rouen

*Vous trouverez le sommaire de ce numéro en page 5*

## **Editorial de François Dusson - Président A.C.N.V**

En ce temps d'élections, présidentielles, législatives, municipales, en France, je relis le livre d'entretiens entre Marshall Rosenberg et Gabriele Seils « Dénouer les conflits par la Communication Non Violente ». Les statuts de l'ACNV présentent comme but de l'association de « Faire connaître le processus de Communication Non Violente créé par le Dr Marshall B. Rosenberg ». Je veux contribuer ici à ce but en invitant chacun chacune à la lecture ou relecture (en équipe par exemple) de ce livre. J'ai offert ce livre à plusieurs personnes, cadeaux d'anniversaire ou de fêtes particulières ou juste parce que je sentais une bonne occasion à ce moment-là de le faire.

Un des premiers stages de CNV en 2002 auquel j'ai participé s'intitulait « CNV et changement social ». N'est-ce pas un bon thème de campagne électorale ? Le chapitre XI du livre cité a pour titre « Changer le monde... pas demain, aujourd'hui », avec pour sous-titre « Ayons le courage de manifester autour de nous cet amour de la vie qui nous porte ! ». Marshall s'exprime ainsi : « D'un certain côté, je comprends que notre tâche est de libérer de la violence nos pensées, nos paroles et nos gestes quotidiens, et d'inciter ceux qui nous entourent à en faire de même. D'un autre côté, il est aussi de notre devoir de changer les structures qui gouvernent notre société. Ce sont elles qui nous ont conditionnés, et ce sont elles encore qui perpétuent, encore et encore, la détresse contre laquelle nous luttons ». La lecture d'autres chapitres comme « Aller visiter le cœur de mon ennemi », « Vers une justice restauratrice du lien entre agresseurs et victimes », « Introduire la CNV à l'école » sont autant de pistes de changement social.

Invitons la CNV dans nos structures pour les développer au service de la vie. C'est aussi le but de l'ACNV d'en déployer la possibilité.

Un petit résumé page 24 pour s'encourager : « En réalité, tout cela se résume à pas grand-chose : « Qu'est-ce qui est vivant en moi ? » « Qu'est-ce qui est vivant en toi ? » « Comment pouvons-nous coopérer pour nous rendre la vie plus belle et plus riche ? »

Amicalement à tous et bonne lecture d'Allers-Retours.

**francois.dusson@wanadoo.fr - 06 70 91 94 77**

## NI ROSE NI BLEU : UN VELO STIMULANT

Après la première journée de formation en CNV.

Suite à ce moment passé ensemble (j'allais dire cette journée, alors qu'elle était loin d'être finie) et ce pour cause, j'avais hâte de mettre en pratique, de débiter mon apprentissage. Le pied à l'étrier a été rapide avec ma fille de quatre ans, jalouse de l'achat du VTT de son frère (alors qu'elle a eu un vélo, il y a à peine un mois). Cette chère petite ne cessait de me dire que son vélo n'était pas identique à celui de Gabrielle, qu'il n'est pas rose et bleu, il n'est pas beau (alors que c'est elle qui l'a choisi...) Bref, j'ai essayé.

Au bout de quelques secondes d'essais (pour moi multiples), j'en suis même arrivée (consciente de ce que je faisais) à dire : "Je vois que je m'impatiente et que si tu n'arrêtes pas je vais t'en coller une !" Réaction différente de d'habitude car même si non respect de la CNV, j'avais changé de langage.

Je suis revenue à mon désir d'être non violente verbalement. Rien n'y faisait, avec ma mioche qui m'énervait en pleurnichant, boudant, me parlant du vélo de untel, de celui là et de tous les autres qu'elle voyait en rayon... J'ai respiré... Oxygène please ! J'avais envie de baisser les bras, c'est tellement, c'est tellement plus facile, mais je me suis fais violence, c'était un exam. "Ne remets pas à demain ce que tu désires maintenant : ton apprentissage" me dis-je.

J'ai donc essayé toute la soirée avec toute la famille...

Je peux vous dire qu'à l'heure où j'écris, je suis exténuée, vidée mais HEUREUSE. Ils ont eu un regard nouveau, je l'ai senti (même si par moments, ils me regardaient comme un extra-terrestre). Mon cadet de 15 ans m'a trouvée différente. Je ne suis pas complètement satisfaite parce que parfois je me taisais, je n'arrivais pas à classer mes réponses... Tout se mélangeait : "Alors il faut commencer par l'observation, puis le sentiment, puis le besoin, puis la demande, ouh la la." Ça m'effrayait, donc je me taisais ou je répondais plus tard (le temps que je cogite, quelle gymnastique je m'imposais !). Ce que je trouvais bien, car je m'imposais la réflexion alors qu'avant c'était réaction. Mais, cela m'épuisait, cela m'a épuisé...

Lorsque je m'exerçais, j'avais du mal à parler à la première personne. C'est le JE justement, connais pas ! De plus c'était tabou de dire JE car c'est égoïste et dans mon désir de pratiquer j'avais peur, j'appréhendais que ma famille me dise : "Toi, rien que Toi, et Nous ?"

Aujourd'hui, je n'ai qu'un seul désir : continuer la formation jusqu'à ce que la CNV devienne instinctive.»

**Nadia**, Bouches-du-Rhône

## CONFESSION ET CNV

Comment en finir avec la confession tétanisante ?

Dans la foi chrétienne, le temps du carême qui précède Pâques est un temps de méditation, de repentance, de repli sur soi, d'introspection pour faire le point sur ce qui ne va pas, ce qu'il faut changer pour aller vers la confession, forme de renaissance en étant lavé de ses péchés.

La confession me gênait par sa nature, elle consistait à me juger :

## MEA CULPA

Ce n'est pas bien ce que je fais MEA CULPA

Ce n'est pas bien d'être en colère MEA CULPA

Ce n'est pas bien d'être impatient MEA CULPA

Ce n'est pas bien d'être méchant MEA CULPA

Ce n'est pas bien d'avoir des pensées violentes...

Autant de jugements sur moi stériles et tétanisants me faisait crouler sous le poids de la culpabilité !

Comment renaître avec autant de poids ?

Grâce à Thomas d'Ansembourg, j'ai expérimenté dans un stage "Cessez d'être gentil, soyez vrai" que l'on pouvait passer de la culpabilité tétanisante à la responsabilité dynamisante.

Comment ? Tout simplement en faisant l'introspection jusqu'au bout, et en recherchant au-delà d'une "mauvaise" réaction que l'on a eue, le besoin profondément enfoui derrière.

Qu'est-ce qui m'a rendu aussi méchant ?

Quel était mon besoin insatisfait à ce moment-là ?

Un besoin de respect ?

Un besoin de repos ?

Un besoin de sécurité ?

La confession devient alors un dialogue dynamisant source d'espoir.

La stérilité du jugement fait place à l'espoir de trouver une autre façon de satisfaire son besoin par d'autres moyens.

La confession se transforme ainsi en plaidoyer pour la vie, pour la paix intérieure et pour la vérité.

C'est pourquoi j'invite les enfants que j'accompagne à l'aumônerie et au catéchisme à être attentifs à leur jugement, à les écouter avec bienveillance, à les aimer, plutôt qu'à les "mal juger".

Nos jugements sont nos warnings. Ils nous donnent la clé pour contacter nos besoins qui ont besoin d'être satisfaits. Et je crois que fondamentalement on ne peut être un "bon chrétien", un homme vrai, libre et ouvert aux autres dans la bienveillance, qu'à la condition d'avoir de vraies solutions pour être bien dans ses baskets ! La CNV en est une.

**Isabelle**, Gif sur Yvette (91)

## RIVAGES

J'ai découvert la CNV, il y a tout juste un an.

J'étais à la recherche d'un outil pour créer de la détente en moi et autour de moi. J'éprouve une grande joie d'avoir trouvé cette voie, qui est aussi une voix, un usage nouveau de la parole, simple et puissant à la fois. Depuis, j'ai embarqué pour un voyage et j'aborde des rivages de questionnements inattendus et essentiels.

## RIVAGE 1.

J'explore ma parole, mon langage, ma langue maternelle.

Ma difficulté à formuler mes sentiments provient tout autant de ma retenue que de l'atrophie de mon vocabulaire dans ce domaine. Quel plaisir de redécouvrir tous ces mots, de me nourrir de mots nouveaux pour mieux savoir observer le chatoiement de ma vie intérieure, rendue ainsi plus lisible et tellement subtile.

## RIVAGE 2.

J'explore ma manière de penser, mon rapport au monde et aux autres. Je découvre que j'ai des besoins, que c'est naturel et que je peux les dire sans peur ou sans honte. J'apprivoise la demande, je m'autorise à la formuler. Je constate que le monde ne s'arrête pas de tourner, voire même que mon effort d'expression apporte de la détente et invite l'autre à se dire. Je peux l'entendre sans frémir ou me sentir en danger.

## RIVAGE 3.

J'entends l'autre. Enfin ! dirais-je.

La CNV me donne une parole nourrie et vivante, elle m'offre aussi des oreilles et une écoute véritable. Pour moi c'est là que se situe la découverte majeure, le vrai cadeau de la vie. Quel soulagement pour moi de pouvoir écouter l'autre.

L'écouter vraiment là où il est, ce qu'il ressent sans me sentir bouleversée. Quelle joie aussi de découvrir que l'autre à envie de se dire, d'offrir ses mots dans la relation. Quelle détente enfin à simplement être là pour écouter, accompagner de ma présence cet autre qui devient proche. Je suis émue de comprendre combien cette écoute est un cadeau pour ces proches qui y goûtent et la découvrent dans le même temps.

Je me souviens de ma crainte, au début, que l'on remarque une manière étrange que j'aurais de parler, un peu figée, pas du tout naturelle ni courante. Maintenant je me rends compte que je parle effectivement d'une manière différente d'autrefois et en même temps sous une forme courante. Ce qui change en fait profondément, c'est ma perception, mon attitude, ma présence au monde.

Gaëlle, Bordeaux

## MON HANDICAP C'EST LE MENTAL

J'arrive au pays de la CNV avec un terrible handicap : Mon mental monumental.

Le mental ment me dit le poète

J'ai beau me le redire mentalement, il continue : décidément, Mon mental ment monumentalement.

Clac !

Je lui ferme la porte au nez.

Décompensation me dit le psychiatre

Et je vais voir mon cœur : Toc toc !

Cœur es-tu-là ? Tu dors ou quoi ?

Mon cœur reste coi.

Il écoute la plainte de mon mental

Puis prend une à une les pierres qui l'emprisonnent dans ses jugements

Et dressent des murs d'incompréhension et de violence

Entre moi et les autres.

Il les recycle.

Les transforme en un puits

Pour aller pêcher mes besoins profonds

Noyés sous mon mal et mes mots

Et les remonte à la surface de ma conscience.

Avec ces besoins universels.

Nous érigeons ensemble

Des ponts d'empathie et de silence

Où les unes avec les autres

Nous esquissons à petits pas

La danse du dialogue :

C'est le grand huit du cœur à cœur

Dans l'harmonie et pour la paix

Au pays de la CNV.

Chut, les grands mots qui riment et qui raisonnent, pas trop fort.

Tout doux, les métaphores qui déplacent les sèmes anti-ques, pas trop vite.

Ne réveillez pas

Le mental qui dort.

**Christine Marie VICTOIRE** Epinay, Le 31 03 2007

Dédicace et gratitude à

Michèle de St Malo & Patricia de Paris.

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE : AU-DELA DE LA COMMUNICATION AVEC L'AUTRE, UNE COMMUNICATION AVEC SOI DANS LA DECOUVERTE DE L'AUTO-EMPATHIE.

Je pourrais parler des apports de la communication non violente dans le dialogue avec autrui. Les personnes avec lesquelles je parle des difficultés de communication et de certaines façons de les améliorer sont assez réceptives en général au concept même de la communication non violente. Sans pour autant que soient abordés les détails du processus, mes interlocuteurs (amis, famille, collègues, ...) admettent volontiers l'idée que l'on puisse chercher à améliorer les rapports avec autrui par le dialogue.

Cependant, il est un aspect qui m'est apparu jusqu'à présent plus difficile à faire passer : la notion d'auto-empathie. Je me limiterai ici à parler de mon expérience, sans vouloir présumer de ce que peuvent ressentir les autres participants à des stages de communication non violente.

Rien ne remplace à mon avis l'expérience des premiers pas dans un de ces stages. En douceur, l'animateur accompagne les participants dans cette forme de relation à l'autre, qui passe nécessairement par un renouveau dans la relation à soi. Par un cheminement de la surface (par exemple l'expression de la colère, des jugements...) vers la profondeur (la prise de conscience de nos besoins fondamentaux), le jeune participant à un stage de communication non violente accède à l'intime de soi. C'est la découverte de l'auto-empathie, cette habileté à se donner une écoute, pour approcher au plus près nos sentiments et nos besoins propres. C'est un cadeau que l'on peut se faire à soi-même, qui peut nous rendre ensuite plus réceptifs aux besoins d'autrui, sans jugements de valeurs.

Lors des stages de communication non-violente, il est fréquent que l'animateur invite un des participants à en guider un autre dans une démarche d'auto-empathie, par des relances sur ses sentiments et besoins.

A cette occasion, j'ai été assez émerveillée de suivre lors de mon premier stage (et des suivants) la façon dont le déroulement de notre pensée peut être accompagné par les relances de l'interlocuteur :

Participant 1 : Lorsque tu dis que tu te sens... quels besoins est-ce que ça touche en toi ?

Participant 2 : Eh bien ça fait appel à mon besoin de [...]

Participant 1 : Et lorsque tu prends conscience de ce besoin que tu as, qu'est-ce que ça te fait ?

A s'immerger peu à peu dans la recherche de nos besoins fondamentaux, on accède à une émotion vibrante, qui participe à mon avis de la puissance du processus de CNV. Le corps tout entier témoigne de la force de l'auto-empathie : ces dialogues dans lesquels l'un des

SUITE CI A COTE

interlocuteurs accompagne l'autre dans son cheminement interne sont parfois hésitants, tâtonnants :

Participant 1 : Est-ce que ce que tu exprimes, c'est [...]

Participant 2 : ...Non, non pas vraiment, ce que je ressens c'est plutôt comme [...]

Participant 1 : Mais est-ce que tu aurais besoin de [...]

Participant 2 : Oui ! Oui, voilà, c'est ça ! C'est ça dont j'ai besoin ! Oui !

Et dans cette exclamation, le plus souvent il apparaît clairement que le participant a pu mettre à jour l'un de ses besoins fondamentaux, car tout son corps se relâche, se détend et manifeste un réel soulagement.

Ainsi, le processus d'auto-empathie, bien que très intime, me semble avoir de fortes vertus communicatives – en particulier dans les exercices de dialogue mentionnés plus haut –, car il met en lumière des besoins essentiels de l'humanité.

**Pauline FREIERMUTH**, Paris

## COACHING

J'ai suivi les modules 1 et 2 avec Françoise KELLER et je pratique la CNV dès que l'occasion se présente à la fois professionnellement et en privé. J'ai envie de vous apporter ce témoignage professionnel (...):

Je fais du coaching de dirigeant, et d'équipe dirigeante. La semaine dernière, le manager d'une équipe d'ingénieurs venait de recevoir un mail assez agressif de l'un de ses collaborateurs. Il m'appelle pour me dire « voilà comment je compte lui rentrer dedans ; tu te rends compte tout ce que l'on a fait pour lui ; il n'est jamais content ... » Et j'oublie les mots humiliants, injurants. Je le laisse parler, je lui réponds en utilisant la CNV. Il me répond « j'en pense que si je pouvais lui parler ainsi, tout s'arrangerait ». « Sais-tu que, si tu veux, tu sais le faire ? » lui ai-je dit. Je lui ai expliqué le processus, je l'ai accompagné dans l'expression de ses sentiments, besoins et demandes. Ceci ne nous a pris pas plus de trente minutes. Le lendemain soir, il me rappelle et me dit : « Claude c'est génial, nous nous sommes compris, nous avons eu un échange comme jamais je n'avais eu avec lui ni avec un autre collaborateur. Tout était dans le sourire, le calme, le facile. J'ai pris des décisions pour répondre à ses demandes qui étaient normales, il s'est remis au travail, nous avons eu une journée où toute l'équipe était une autre équipe. C'est fou comme on se fait un film toujours négatif d'une situation alors que tout est là devant nous ». Nous nous sommes remerciés mutuellement. Trente minutes de CNV qui ont évité je ne sais combien de violence.

Voilà pour ma contribution qui j'espère donnera l'envie à d'autres de se lancer, de passer à l'action, de tester. La CNV c'est en la faisant qu'on la fait vivre.

**Claude ARRIBAS**, Sussargues, agglomération de Montpellier.





## UNE AUTRE FAÇON D'ÊTRE A CHEVAL

Voilà un peu plus de dix ans que je suis installé en Isère, à Roybon, à une heure de Lyon, Grenoble ou Valence, avec mes six compagnons chevaux, dans un pays de collines, de forêts et de galets. Pays rude, mais où je me sens bien.

Je suis accompagnateur « équestre » et de temps en temps j'essaie d'être aussi accompagnateur « des gens », j'aime ce terme ou ces deux termes qui vont ensemble. Enfin, ce qui est mon grand bonheur, c'est quand une nouvelle porte s'ouvre pour les cavaliers qui viennent me voir. Quand un accord (à corps), l'espace d'un instant, se fait entre ces deux êtres vivants. ... Le Cheval et l'Homme.

Cette relation est magique, car depuis toujours au travers du cheval, des liens affectifs se créent. On le touche, on est « touché » par lui. Et pas n'importe lequel, celui là, mon cheval. ... Et n'est-ce pas de cette relation affective, de cette relation d'amour, que naissent les plus beaux moments de la vie ? ... Mais aussi, les plus grandes blessures et frustrations. Et alors la communication se tend, l'énervement arrive, mon cheval que j'aime ne fait pas ce que je veux. C'est injuste. La colère est là, la violence arrive juste derrière, cette violence qui se déverse sur l'autre et n'aboutit qu'à la cassure, à la rupture, et avec un cheval on met sa vie en jeu. ... Je suis passé par là, je connais cette impasse. Il va falloir prendre le chemin, de la communication non violente. ... Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que mon cheval ressent ? Est-ce que ma demande est bien formulée ? Est-ce qu'elle correspond à mon besoin ? Souvent c'est mon orgueil qui est blessé, et qui m'empêche d'avancer.

Alors ici, on expérimente, on pousse le plus loin possible, ce cadeau de la communication dans la compréhension avec l'autre. Le bonheur est là. Dans le pouvoir et l'autoritarisme, les victoires sont éphémères et de toutes les façons n'apportent pas de joie. Ici le bonheur, c'est quand mon cheval part lorsque j'ouvre les jambes et non pas à force de coups de talons, ici le bonheur c'est quand mon cheval me suit tout seul dans la carrière, qu'il s'arrête quand je m'arrête. Ici le bonheur c'est quand je suis juste à côté de lui et qu'il vient poser sa tête sur mon épaule.

Alors vous voulez tenter ?

Mes coordonnées :

**Jean-Marie BRUN**

660 Route du Vicat 38940 Roybon

Tél : 04 76 36 26 15

email : [jeanmarie.brun@wanadoo.fr](mailto:jeanmarie.brun@wanadoo.fr)

et surtout mon site Internet pour en savoir plus : <http://perso.orange.fr/cheval.autrement/>

### SOMMAIRE

#### Pas à pas

Où envoyer nos textes à paraître ?	page 1
Editorial du Président de l'ACNV : François Dusson	page 1
Ni rose ni bleu : un vélo stimulant	page 2
Confession et CNV	page 2
Rivages	page 3
Mon handicap c'est le mental	page 3
LA CNV : au-delà de la communication avec l'autre, une communication avec soi dans la découverte de l'auto-empathie	page 4
Coaching	page 4
Une autre façon d'être à cheval	page 5
Communiquer, s'insérer...	page 6
Association planète ados – le point relais accompagnement	page 7
Naissance d'une équipe apprenante	page 7
4 samedis matins avec des parents d'élèves	page 8

#### Projet d'équipe

## COMMUNIQUER, S'INSERER...

En 2003, une demande est exprimée par des personnes en situation de précarité pour être moins démunies face aux violences ressenties au quotidien et améliorer leur santé. En 2005 et 2006, une initiation à la CNV est financée par le Conseil Général de Loire-Atlantique.

Une formation de 3 jours a ainsi lieu en 2005 et 2006, touchant respectivement 11 et 13 hommes et femmes, suivie de 12 ateliers de pratique. En parallèle, une formation est aussi proposée à des travailleurs sociaux du secteur.

La satisfaction de ces 2 publics a amené les responsables de cette action à la renouveler en 2006-2007.

A l'origine de ce projet, la forte motivation d'une personne : Marièle Harbonn, médecin solidarité insertion à la Délégation adjointe de la Solidarité de l'agglo. sud de Nantes.

Portées par l'ACNV, les formations ont été assurées par Charlotte Duprez Mourman puis Josiane Sabatier, et les ateliers de pratique par Nicole Champion puis Sandrine Sedano.

En fin de chacun des ateliers de pratique, un temps a été consacré à la mise en mots des prises de conscience émergentes. En voici quelques-unes :

*Ressentir une écoute bienveillante rend bienveillant envers soi-même, permet d'accepter sa vulnérabilité et sa maladresse.*

**J'ai fait du chemin car j'ai moins peur du jugement des autres.**

*J'ai besoin de solidité, de liens, de régularité et de continuité. Et de profiter du*

*Ça apporte à mon fils quelque chose de nouveau. En étant écouté, il apprend à mieux écouter les autres. Je lui permets de se construire d'une façon plus respectueuse de lui-même.*

*Transformer « je dois » en « je choisis » paraît anodin. Pourtant changer un mot suffit pour changer son ressenti, pour passer de la contrainte à la responsabilité libératrice et satisfaire de multiples besoins.*

Je confirme que les expériences concrètes des autres résonnent en moi de façon surprenante. Elles m'enrichissent et me permettent d'évoluer. C'est un cadeau.

**Mes besoins sont universels et donc partagés par tous. Le savoir, c'est un soutien.**

*Si je me juge, avoir le réflexe d'aller chercher le besoin qui est derrière.*

**Me sentir actrice transforme ma violence intérieure et libère mon énergie.**

**Etre là, même en silence (...) renforce notre capacité d'accueil et d'écoute.**

*C'est un plaisir de trouver du vocabulaire nouveau et des mots qui permettent de voir plus clair en soi.*

**Le partage en groupe me conforte dans mon cheminement et me permet de faire le point.**

Je suis plus à l'écoute de mon corps, de sa résistance et je peux être plus à l'écoute des difficultés de mon fils.

**Auparavant, je n'aurais pas pu partager mes émotions car j'avais peur d'être jugé d'égoïste.**

*Je me sens moins dans l'obligation de faire, je n'ai plus à prendre ma place, je l'ai.*

**Rester chez soi sans y mêler l'autre c'est très difficile. Dès que j'ai l'image de l'autre, je ne suis plus chez moi.**

**Tout le déroulement de ce projet peut être consulté sur le site :**  
<http://fr.nvcwiki.com>  
**Vous pouvez aussi contacter**  
**Josiane Sabatier (CA de l'ACNV)**  
[jperramant@wanadoo.fr](mailto:jperramant@wanadoo.fr)

## PROJET D'EQUIPE

### ASSOCIATION PLANETE-ADOS - LE POINT RELAIS ACCOMPAGNEMENT

#### CONTRIBUTION A LA PRISE EN CHARGE DE FACTEURS RETENUS COMME PRIORITAIRES SUR UNE POPULATION DE COLLEGIENS DU NORD VAUCLUSE - UN OUTIL COMPLEMENTAIRE DANS LA CHAINE DES COMPETENCES.

Un exercice professionnel de plusieurs années en milieu scolaire nous a fait approcher la réalité des données retenues comme prioritaires sur le territoire, à savoir :

la violence,  
l'absentéisme,  
et les difficultés scolaires,

données dont tous les institutionnels, à quelque niveau qu'ils se situent, ont dressé le constat et se sont fixé comme objectif d'en réduire l'incidence.

Qu'il s'agisse,

des Ministères concernés avec Plan national de Réussite Educative,

de la Région dans le cadre du Plan Régional de Santé Publique avec dans ses objectifs la réduction sensible de la violence,

du Département par ses dispositions quant à l'absentéisme en Nord-Vaucluse,

de l'Inspection Académique avec la création d'un Observatoire des ruptures scolaires et des établissements qui les retiennent dans leurs projets.

Ces problématiques sont bien présentes sur notre territoire où deux des trois collèges sont en Zone d'Education Prioritaire et dont un bénéficie du plan « Ambition réussite ».

Pendant plusieurs années, les contacts que nous avons eu tant avec les élèves, les parents et les adultes intervenant auprès des jeunes ont été fructueux. C'est la collecte des expériences, ressentis et réflexions, complétée par un état des lieux des prises en charge, qui nous a permis de faire le bilan des besoins avérés et de formuler quelques propositions.

C'est pour porter ces projets que l'association « Planète-Ados » a été créée.

Le texte ci-dessus est extrait d'un document de 22 pages  
consultable sur le site <http://fr.nvcwiki.com>

## PROJET D'EQUIPE

### NAISSANCE D'UNE EQUIPE APPRENANTE

Pour que les organisations génèrent un nouvel épanouissement économique et humain ...

A notre mesure nous y œuvrons et vous annonçons la naissance d'une équipe apprenante

Extrait d'un article proposé par Charlotte Duprez Mourman et Thierry Mourman, formateurs certifiés.

La priorité d'apprentissage choisie par ce groupe est :

« les entretiens d'évaluation » = comment selon nos expérimentations dans nos différents contextes professionnels contribuer à une évolution significative de ce processus de gestion des ressources humaines avec la CNV pour aider à révéler les richesses humaines, améliorer les ressources et contribuer à l'épanouissement des personnes par une meilleure adéquation entre leurs aspirations et leurs places dans l'organisation ? Cette approche prend en compte les différents points de vue. Tant ceux de l'organisation, des dirigeants qui animent ces entretiens que des personnes qui les vivent à titre personnel.

Il est habituel de reconnaître les valeurs d'avoir (capital, capacité, offres et résultats) ; les valeurs d'être s'appuient sur des comportements et des qualités humaines qui génèrent une qualité de vie et un bien-être.

Les qualités d'être déploient et conditionnent les résultats d'une organisation : il paraît assez évident que le climat social peut compromettre voire anéantir des résultats d'une organisation, notamment sur le plan économique.

La valeur d'être ne peut être acquise, reçue ou donnée, elle passe par l'expérience vécue comme la réalisation en équipe d'un projet exaltant, la découverte d'une solution originale à un problème difficile ou l'accomplissement d'une tâche porteuse de sens...

La totalité de cet article est consultable sur notre site <http://fr.nvcwiki.com> sous le titre : « Une équipe apprenante ».

### 4 SAMEDIS MATINS AVEC DES PARENTS D'ELEVES

Née en 2002, l'association « A mots ouverts » a pour but :

*« D'animer des actions d'échange et de partage, de développer la communication (Communication sans violence, gestion des conflits familiaux, professionnels, scolaires...) et d'accompagner des personnes dans l'expression de leurs besoins et de leurs difficultés. »*

Le projet de former des parents d'élèves à la communication sans violence et à la médiation a vu le jour à l'occasion d'un programme d'élèves médiateurs en milieu scolaire, dans un collège. Une dizaine de parents volontaires a accepté de se lancer dans cette démarche et, durant quatre samedis matin, nous nous sommes rencontrés pour apprendre à être autrement. (...)

La première séance fut celle des présentations... (...) Les participants s'engagent à laisser parler l'autre jusqu'au bout, à parler de soi et non de l'autre, à ne porter aucun jugement et à respecter la confidentialité. (...)

Dès que chacun se sent prêt, plus à l'aise, l'ensemble du groupe travaille sur les représentations du conflit. Les participants s'expriment alors et les mots évoqués sont listés. Le premier regard que nous portons sur le conflit est souvent négatif. Partant de ce critère, nous allons réfléchir ensemble aux multiples opportunités qui peuvent découler de ce conflit (rencontres, différents points de vue, connaissance de soi...). L'accent est mis sur la façon de se comporter lors d'un conflit depuis l'évitement jusqu'à l'affrontement. Alors, il faut chercher les causes de nos réactions. (...)

#### ALLER VERS UNE ECOUTE EFFICACE

Quelle écoute sommes-nous prêts à donner ? (...) Marshall Rosenberg propose, pour répondre concrètement aux difficultés, que chacun s'exprime. A partir de situations suggérées par les participants, les techniques de communication suivantes sont mises en application :

- ✚ le message « je »,
- ✚ la reformulation,
- ✚ les questions ouvertes,
- ✚ l'empathie.

*« Quand mon fils me demande de rentrer à deux heures du matin... J'ai peur, je suis inquiète et j'ai besoin d'être rassurée. » Une possibilité de dire, sans juger. Comment trouver ensemble des réponses afin de répondre à nos besoins ? »*

Nous prenons conscience que parfois notre écoute est inefficace. Ainsi, nous cherchons ensemble à l'améliorer et à mieux communiquer. Exprimer ses émotions et trouver les mots pour le dire demandent du temps. Nous avons appris à faire (« Fais ceci, fais cela ») et non à être (« Qu'est ce que je ressens ? Quel besoin est insatisfait ? »).

Comment accompagner notre enfant dans sa tristesse ? Comment l'aider à exprimer ses besoins ? Que lui dire, comment être ? Comment écouter pour que nos enfants nous parlent ? Autant de situations vécues par les parents qui ont permis de prendre conscience de la difficulté d'observer sans juger, d'écouter dans la bienveillance, d'employer le message « je ». Plusieurs personnes du groupe ont ainsi trouvé la sérénité dans leur relation avec un de leurs enfants.

*« La communication avec ma fille s'est améliorée. Notre relation est plus sereine. J'ai pris le temps de l'écouter, en lui proposant d'exprimer ses émotions et ses besoins. Cette reconnaissance lui a permis de trouver seule des solutions. Nous avons plus de confiance en nous, plus d'estime. »*

#### UNE EVALUATION POUR MESURER LE CHEMIN PARCOURU

L'évaluation de ces quatre samedis passés ensemble est un moment important. Elle permet de reprendre les attentes exprimées en début de formation et de mesurer le chemin parcouru. Chacun peut alors exprimer ce qu'il a retenu : *« Exprimer ses sentiments, écouter, le message « je » m'a donné une certaine sérénité. Je suis rassurée et j'ai décidé d'essayer. »*

*« On peut conduire un cheval à la rivière, mais on ne peut pas le forcer à boire. »*

Pour terminer, j'ai choisi d'interviewer Françoise qui a participé à la formation.

« Françoise, lorsque vous avez décidé de venir participer à cette formation, quelles étaient vos attentes et vos objectifs ? »

**Françoise :** « Je vis seule, depuis 8 ans, avec ma fille de 13 ans. Je suis venue pour avoir une meilleure écoute avec elle afin de gérer nos nombreux conflits. Mes attentes étaient de trouver des outils de communication, des « astuces » pour éviter les pièges de la communication. »

« Comment cette formation, de 4 demi-journées, vous a permis de modifier votre relation avec votre fille ? »

**Françoise :** « Les mises en situation pratiquées avec le groupe, l'écoute du groupe. J'ai appris le message « je » et j'essaie d'avoir le réflexe de l'utiliser, j'ai appris du vocabulaire pour exprimer mes sentiments. Une prise de conscience s'est produite en moi : une émotion pouvait en appeler une autre, par exemple : j'avais peur que ma fille ne réussisse pas au collège et je criais. Lorsque j'ai pu exprimer ma peur nous avons pu établir une autre communication et relation de qualité. »

« Qu'est ce qui a changé concrètement au quotidien ? »

**Françoise :** « Nous avons moins de conflits, nous communiquons autrement. Ma fille gère seule son travail scolaire, je suis rassurée et nous avons réussi. »

« Quels souhaits vous auriez à formuler, 6 mois après ? »

**Françoise :** « J'aimerais approfondir cette éducation à la relation, une nouvelle approche. »

« Qu'est ce que vous voudriez partager avec des parents en difficulté de communication, de relation avec leurs enfants ? »

**Françoise :** « Partager mon expérience, les motiver à venir avec moi dans le « bateau » parce que c'est tellement mieux. Nous avons gagné en sérénité, en complicité. Nous avons trouvé une paix intérieure. » (...)

#### Chantal MARION

Animatrice du Réseau d'Ecoute et d'Appui des Parents (REAAP) sur les Bouches du Rhône - une démarche départementale qui est financée par la DDASS et qui accompagne des associations pour des actions orientées vers du soutien à la parentalité-

Médiatrice familiale et organisatrice de stages de CNV envers des parents.

[amotsouverts@hotmail.fr](mailto:amotsouverts@hotmail.fr)

61, bd des Grands Pins 13010 Marseille - 06.66.28.83.40